



# ほほえみ

No.4



令和4年7月15日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

気候が安定しない日が続いています。6月で一番暑かった週の熱中症搬送者は、全国で4,551人。これは、統計を取り始めた2010年以降、6月では最も多い人数だそうです。

熱中症対策でみなさんがすぐできそうなことは、朝食を食べることです。朝食は、水分に加え塩分も補給できるので、朝ごはんをしっかりと食べましょう。また、マスクをしていると喉がかわきにくいので、学校がある日は休み時間ごとに、休みの日は気が付いたら水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。体調不良で保健室に来る人の中には、睡眠不足や朝食を食べていない人を見かけます。学校がある日だけでなく、休日や夏休みも規則正しい生活を送り、健康な体を作りましょう。



## ダブルタオルで夏の皮膚トラブルをふせごう

7月の保健目標は、「夏の病気にかからないようにしよう」です。最近、皮膚トラブルで保健室に来る人が増えています。夏に多い皮膚トラブル、「虫さされ」「あせも」をふせぐためのポイントを紹介します。

虫が多い場所に行くときは、長ズボンや虫よけスプレーで虫さされを防ぎましょう。刺された時は、水で洗う→水で冷やす・かゆみ止めを塗ることで、かゆみを抑えることができます。

かきむしると、血がでたり、汗が広がってとびひになったりすることがあるので、かきむしらないようにしましょう。

まずは刺されないように。



- 刺されてしまったら、
  - ・洗い流す
  - ・アイシングをする
  - ・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません！

## あせものがやすいところ



あせもになっちゃうよ

Wタオル【手を洗った後にふくタオル+汗をふくタオル】を準備しましょう。

汗をふかないと、皮膚の中に汗がたまり、あせも(かゆみを伴う発疹)ができます。

左のイラストの6か所は、特に汗が出やすい場所です。汗をかいたらふきましょう。

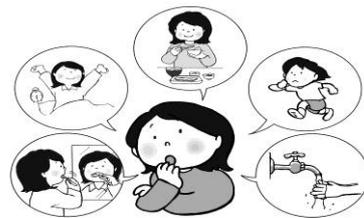
また、通気性の良い服を着ることもあせも予防につながります。

## 生活リズム表について

「生活リズム表」のプリントを配っています。  
今年の夏休みも、自分の目標を持って取り組みましょう。

期間：7月22日（金）～7月28日（木）

8月19日（金）～8月25日（木）



「はみがき」＝「食べたらみがく」を基本に、取り組める範囲で目標を決めましょう。

「すいみん」＝朝おきる時間、夜ねる時間の目標を決めて、決めた時間を守りましょう。

小学生は、9～11時間の睡眠をとることが目標です。

「選んでやる」＝手洗い・うがい(感染予防)、朝ごはんを食べた(食事)、うんちをした、お家の方と決めたルール(例えば、テレビやゲームの時間を決める。毎日姿勢体操をする、家の手伝いをするなど)から一つだけ選んでやってみましょう。

夏休みを健康に過ごすためのヒントをリズム表の裏にのせたので、参考にしてください。

8月25日は、おうちの人と一緒に、よい生活リズムで過ごせたか振り返ってみましょう。

8月30日(火)までに担任の先生に提出してください。



### 生活リズム表についてご協力をお願いします。

今年度の学校保健目標は、「よい生活習慣を身につけて、より健康になろう～目にも体にも良い生活を目指して～」です。

今年の健康診断では、姿勢の悪い人や視力が低下している人が多く見られました。夏休みは自由に使える時間が増えますが、家で過ごすときの姿勢やメディア時間、睡眠時間の確保等に気を付けましょう。新型コロナウイルスの流行が続く中、感染予防とともによい生活習慣の確立が欠かせません。生活リズム表を活用しながら、よい生活習慣が続けられるようご家庭でもご協力をお願いします。

### 夏休み中も引き続き健康観察を行ってください。

- ◎ 体温の記入を忘れずに、症状がある場合は、症状のチェックや記入もお願いします。
- ◎ 体調が優れない、特に発熱、かぜ症状、全身倦怠感(だるさ)、息苦しさがある場合は、無理することなく休養をしてください。ご家族で体調の悪い方がいる場合には、より丁寧な健康観察をお願いします。

### 夏休みは治療のチャンスです。

健康診断で病気や異常の疑いがあった人には、「受診のおすすめ」を配布しています。まだ、受診をしていない方は、時間にゆとりがある夏休みにぜひ受診をしてください。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い病院受診を控えている方もいらっしゃると思いますが、治療が必要な病気の場合は、早めに治療を行うことで、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。よろしくお願いします。